



# PLAYWORKS

## **Guía de Juegos**

*Edición ChangeX, 2022*

# Tabla de Contenidos

Las Traes.....	pg 2
El Gato y el Ratón con Cuerda.....	pg 3
Cuatro Esquinas.....	pg 4
Polibasquet.....	pg 6
Intercepción.....	pg 7
Kickball Múltiple.....	pg 9
Piedra, Papel o Tijeras.....	pg 11
SemillaBall.....	pg 12
Cambio.....	pg 13
Fútbol de Tres Líneas.....	pg 14

# LAS TRAES

**Personas:** Grupo grande (6+ jugadores)

**Edades:** 5+

**Meta:** Intenta marcar a los demás mientras evitas que te marquen a ti.

**Equipo Necesario:** Conos o tiza para marcar los límites del espacio de juego y la "zona segura"

**Preparación:** Establece un área de juego lo suficientemente grande para el tamaño del grupo. También una zona segura fuera del área de juego utilizando conos o tiza.

## Antes de empezar

- Muestra un marcado seguro: con un contacto ligero/con dos dedos, como las alas de una mariposa, en el hombro, la espalda o los brazos.
- Recuerda qué hacer cuando te marcan. Los jugadores van a la zona de cuidados para curarse después de ser marcados.
- Consulta dónde está la zona de cuidados y cómo curarte.

## Cómo jugar

- ¡Todo el mundo participa! Los jugadores pueden marcar a otros y ser marcados.
- Si un jugador es marcado, debe colocar una mano directamente en la zona donde fue marcado. Su mano es una venda.
- Los jugadores pueden seguir corriendo una vez que han sido marcados, intentando marcar a otros mientras evitan ser marcados ellos mismos. Sin embargo, deben mantener la venda puesta y sólo marcar con su mano libre.
- Si un jugador es marcado por segunda vez, debe tomar su otra mano y colocarla en el área donde fue marcado. Los jugadores pueden seguir corriendo con dos vendas puestas.
- Si cualquier jugador es marcado por tercera vez, debe ir a la zona de atención y hacer 6 saltos (dos saltos por venda) u otra acción predeterminada para volver al juego.

## Variaciones del Juego

- Permitir a los jugadores ir a la zona de cuidados en cualquier momento para curarse. No tienen que esperar a ser marcados la segunda o tercera vez.
- Permitir que los jugadores se curen saliendo de los límites para hacer saltos o cualquier otra acción predeterminada.
- Modificar el movimiento del jugador en el juego probando diferentes movimientos de pies, como caminar como un zombi, saltar como un conejo, moverse como si estuviera caminando por pegamento o saltar.

# EL GATO Y EL RATON CON CUERDA

**Personas:** 4-6 jugadores (por cuerda de saltar)

**Edades:** 8+

**Meta:** Que el ratón salte a través de la cuerda giratoria sin ser marcado por el gato, y que el gato haga lo mismo mientras intenta marcar al ratón.

**Equipo Necesario:** Cuerda(s) de saltar

**Preparación:** Elige un espacio que permita que una cuerda de saltar grande gire con seguridad, que los jugadores corran alrededor de ella sin peligro y que haya espacio suficiente para tener una fila de espera cerca.

## Antes de empezar

- Repasar cómo saltar con seguridad en una cuerda de saltar en movimiento.
- Muestra un marcado seguro: con un contacto ligero/con dos dedos, como las alas de una mariposa, en el hombro, la espalda o los brazos.
- Elige a dos jugadores para hacer girar la cuerda (giradores).
- Elige a una persona para que empiece como el gato y a otra para que empiece como el ratón. Todos los demás están en fila esperando su turno.
- Repasa cómo alternar los papeles. Un jugador puede cambiar los papeles en el siguiente orden: el gato se convierte en ratón, el ratón se convierte en girador y el girador va al final de la fila.

## Cómo jugar

- Los jugadores se desplazarán en forma de ocho, saltando a la cuerda una vez, luego alrededor de uno de los giradores, de nuevo a la cuerda y alrededor del otro girador.
- El ratón comienza el juego saltando primero a la cuerda.
- Una vez que el ratón ha saltado fuera de la cuerda, el gato puede saltar.
- El ratón intenta no ser marcado por el gato y el gato intenta marcar al ratón.
- Si el gato marca al ratón, todos rotan.
- Si el ratón o el gato fallan un salto o hacen que la cuerda deje de girar, todos rotan.

## Variaciones del Juego

- Permite que el gato y el ratón corran por la cuerda en lugar de saltar una vez.
- Pide a los jugadores que salten dos o más veces antes de salirse de la cuerda.
- Para los alumnos más jóvenes y los jugadores principiantes, los giradores pueden arrodillarse o sentarse mientras sostienen la cuerda en el suelo. Los giradores mueven la cuerda de un lado a otro en el suelo como una serpiente. Los jugadores pueden saltar sobre la cuerda y si el gato o el ratón pisan la cuerda, todos rotan.

# CUATRO ESQUINAS

**Personas:** 4+ jugadores

**Edades:** 6+

**Meta:** Tratar de golpear la pelota en la casilla de otro jugador sin ser eliminado del juego.

**Equipo Necesario:** Pelota saltarina de goma

**Preparación:** Una pista de 4 casillas con cada una de ellas etiquetada A, B, C, D o 1, 2, 3, 4.

## Antes de empezar

- Un jugador comienza en cada casilla y los demás esperan en fila su turno.
- El jugador de la casilla A o 1 es el servidor. Ese jugador comienza la partida.

## Cómo jugar

- El juego comienza cuando el servidor deja caer la pelota una vez en su casilla y luego la golpea por debajo hasta otra casilla.
- La pelota debe botar una y sólo una vez en cualquier casilla.
- Cada jugador debe golpear/jugar la pelota con su(s) mano(s) en la casilla del jugador contrario después de que haya botado una sola vez en su casilla.
- Cada vez que un jugador es reciclado fuera del juego, se deja una casilla libre y los jugadores deben rotar. El primero que espera en la fila avanza a la casilla A o 1 y se convierte en el nuevo servidor. Los jugadores restantes avanzan para cerrar los huecos entre A o 1 y D o 4.
- Un jugador va al final de la fila (es **reciclado** fuera del juego) si ocurre cualquiera de las siguientes situaciones.

## Un jugador es reciclado si:

- La pelota rebota más de una vez en la casilla de un jugador.
- La pelota se juega antes de botar una vez en una casilla.
- La pelota golpea las líneas interiores o exteriores del campo de 4 casillas o sale de los límites antes de botar, entonces el jugador que golpeó la pelota es reciclado fuera del juego.
- Si un jugador atrapa, retiene o rebota la pelota

## Variaciones del Juego

- Permite a los jugadores menos hábiles atrapar la pelota antes de soltarla en la casilla de otro jugador.
- **Lotería:** Un jugador dice “Lotería” y luego coloca la pelota en el centro de la pista de 4 casillas. La última persona en poner la mano sobre la pelota se recicla fuera del juego.
- **Pacman:** Un jugador dice “Pacman” y luego todos los jugadores deben moverse a lo largo de las líneas de la cancha de 4 cuadrados. El jugador que ha dicho “Pacman” debe moverse a lo largo de las líneas mientras intenta marcar a alguien con la pelota en la mano. El jugador tiene 10 segundos para intentar marcar a alguien. Si no consigue marcar a alguien, será reciclado fuera del juego.

# POLIBASQUET

**Personas:** 4+

**Edades:** 5+

**Meta:** *Los jugadores tienen un intento de hacer un tiro desde un punto designado hacia el aro de baloncesto.*

**Equipo Necesario:** Balones de baloncesto y algo para designar los puntos (por ejemplo, puntos de poliéster, medios conos, bolsas de frijoles, etc.)

**Preparación:** Coloca de 1 a 4 conos (dependiendo del número de jugadores) en la mitad de la cancha de baloncesto. Dispersa más de 20 poli-puntos o medios conos alrededor de la canasta de baloncesto.

## Antes de empezar

- Crea equipos haciendo que los jugadores se coloquen en filas uniformes detrás de los conos, de cara al aro de baloncesto.

## Cómo jugar

- Un jugador por equipo driblará el balón hasta un punto de la cancha, se parará en el lugar e intentará encestar el balón en la canasta de baloncesto. Los jugadores sólo tienen un intento para hacer un tiro.
- Si un jugador realiza un tiro, levanta el poli-punto y recupera el balón. Llevan el poli-punto de vuelta a su equipo, colocan el punto en una pila junto a su cono y pasan el balón al siguiente jugador de la fila, que entonces regatea a su propio punto e intenta un tiro.
- Si un jugador falla el tiro, deja el poli-punto, recupera el balón y lo pasa al siguiente jugador de la fila.
- El juego continúa hasta que todos los puestos son reclamados.
- Una vez reclamados todos los puestos, los jugadores pueden contar cuántos puntos han hecho. Un punto por poli-punto.

## Variaciones del Juego

- Permite que los jugadores menos avanzados lleven el balón a un poli-punto, en lugar de driblarlo.
- Permite a los jugadores realizar un segundo tiro si fallan.
- Para los jugadores más avanzados, coloca puntos más alejados de la canasta y haz que los tiros más difíciles valgan más puntos.
- Si las canastas de baloncesto son demasiado altas para los jugadores más jóvenes, prueba a colocar un aro de hula en el aro contra el tablero y permite a los jugadores anotar lanzando la pelota al aro de hula.

# FÚTBOL DE INTERCEPCIÓN

**Personas:** Grupo grande (6+ jugadores) **Edades:** 7+

**Meta:** Que el receptor anote atrapando el balón y llegando a la zona de anotación sin ser marcado por el defensor.

**Equipo Necesario:**  
Balones de fútbol y conos.

**Preparación:** Un área abierta apropiada para el número de jugadores y las habilidades de lanzamiento. Establecer una línea de meta con conos en un extremo del espacio de juego y colocar tres conos para que los alumnos se alineen detrás en el extremo opuesto del espacio.

## Antes de empezar

- Explicar las tres posiciones principales del juego: Quarterback (QB), Receptor y Defensor.
  - **Quarterback (QB):** Jugador que lanza el balón al receptor.
  - **Receptor:** Jugador que intenta hacer una captura del QB y anotar un “touchdown”.
  - **Defensor:** Jugador que intenta impedir que el receptor realice la recepción, ya sea barriendo el balón o bloqueando al receptor antes de que cruce la línea de anotación.
- Explicar la rotación de las posiciones al finalizar una jugada.
  - El QB irá al final de la línea del Receptor.
  - El receptor irá al final de la línea del defensor.
  - El defensor irá al final de la línea del QB.
- Muestra un marcado seguro: con un contacto ligero/con dos dedos, como las alas de una mariposa, en el hombro, la espalda o los brazos.
  - *Opcional: Utiliza banderas y cinturones de fútbol americano. Esto eliminará la necesidad de marcar.*

## Cómo jugar

- Haz que todos los jugadores se dividan en tres líneas, una detrás de cada uno de los tres conos opuestos a la línea de gol.
- Recuerda a los jugadores qué posición representa cada línea.
  - Línea izquierda = QB
  - Línea del medio = Receptor
  - Línea derecha = Defensor
- El primer jugador de cada línea entra en el área de juego para comenzar el partido.



- El quarterback comenzará con el balón. Cuando digan “hike”, el receptor corre hacia la línea de meta e intenta hacer una captura. El defensor intenta evitar que el receptor atrape el balón.
- El mariscal de campo intenta lanzar el balón al receptor para que pueda atraparlo y correr más allá de la línea de anotación hasta la zona de anotación (el área de anotación) sin ser marcado.

### **Fútbol de Intercepción - Cómo jugar (continuación):**

- **La ronda de juego termina, si:**
  - El balón cae
  - El defensor atrapa el balón
  - El defensor marca al receptor
  - El receptor anota
- Una vez terminada la ronda de juego, el jugador que era el QB irá al final de la línea del receptor. El receptor irá al final de la línea del defensor y el defensor irá al final de la línea del QB.
- La siguiente persona de cada línea se adelanta al área de juego para comenzar la nueva ronda.

### **Variaciones del Juego**

- Tener más de un receptor y un defensor.
- Permitir que el QB elija entre un lanzamiento o un traspaso al receptor.
- Aplicar el juego al baloncesto con las posiciones de base, alero y defensor.

# KICKBALL MÚLTIPLE

**Personas:** Grupo grande (10+ jugadores)

**Edades:** 6+

**Meta:** Equipo pateador: Anotar un punto corriendo por todas las bases y llegando a home.

Equipo en el campo: Anota un punto recogiendo todo el equipo en el montículo del lanzador antes de que el pateador llegue a la base.

**Equipo Necesario:** Bases y tres piezas de material deportivo\*.

\*Recomendado: Balón de fútbol, Frisbee y Kickball

**Preparación:** Un campo de kickball o un espacio de juego lo suficientemente grande para 4 bases (1ª base, 2ª base, 3ª base y home).

## Antes de empezar

- En un campo de kickball tradicional, coloca un balón de kickball, un balón de fútbol y un frisbee en el home.
- Discute la importancia de repartirse en el campo exterior, pedir la pelota y, si es necesario, pasar la pelota o el equipo a los compañeros de equipo en el campo exterior.

## Cómo jugar

- Divide al grupo en dos equipos y dale a cada jugador de ambos equipos un número. Los números denotan el orden de "pateo".
- Un equipo se alinea junto a la base y comienza como equipo de pateadores, mientras que el otro equipo se extiende en el campo y comienza como equipo de campo.
- Los pateadores se acercan a la base de uno en uno. Patean el balón, lanzan el balón de fútbol y luego lanzan el frisbee.
- Una vez que el pateador completa las tres acciones:
  - El pateador intenta recorrer todas las bases.
  - Los jardineros recuperan el equipo y trabajan juntos para ponerlo en el montículo del lanzador lo más rápido posible.
- Se anotará un punto para el equipo pateador si un pateador recorre todas las bases y llega al home antes de que se recoja todo el equipo en el montículo del lanzador.
- Se anota un punto para el equipo de campo si los jardineros recogen el equipo antes de que el pateador recorra todas las bases de vuelta a la base.
- Los equipos cambian de posición después de que todos los del equipo pateador hayan tenido su turno.

- Se juega hasta que ambos equipos hayan sido pateadores, o hasta que se acabe el tiempo.

### **Kickball Múltiple - Variaciones del Juego**

- Asigna a cada pieza de equipo un lugar diferente para que los jardineros la devuelvan:
  - El kickball se devuelve a la primera base
  - El balón de fútbol se devuelve a la segunda base
  - El frisbee se devuelve a la tercera base
- Añade más opciones de equipamiento.
- Utiliza tres balones normales de patio y deja que los alumnos pateen, lancen o desplacen los tres.

# PIEDRA, PAPEL O TIJERAS

**Personas:** Grupo grande (6+) **Edades:** 6+

**Meta:** Los jugadores de cualquiera de los dos equipos deben intentar llegar a la salida de la línea del equipo contrario.

**Equipo Necesario:**  
Conos

**Preparación:** Crea un camino semicircular (en forma de U) utilizando conos o utiliza la mitad de una cancha de baloncesto.

## Antes de empezar

- Divide a los jugadores en dos equipos. Cada equipo se alineará en una sola fila, detrás de cada extremo del semicírculo.
- Repasen cómo se juega [Piedra, papel o tijeras](#).

## Cómo jugar

- Para empezar el juego, todos los jugadores cantan “Ro Sham Bo”. Al oír “Bo”, los primeros jugadores de cada línea comienzan a caminar, saltar o correr por el camino en forma de “U” hacia el otro.
- Cuando los dos primeros jugadores de equipos opuestos se encuentran en el camino, se detienen y hacen RoShamBo hasta que un jugador gana.
- El ganador continúa caminando por el camino en la misma dirección mientras que el jugador del equipo contrario comienza a moverse por el camino hacia el ganador. Simultáneamente, el jugador menos ganador debe volver al final de su línea.
- Cuando ambos jugadores se encuentran, deben volver a RoShamBo hasta que uno de ellos gane. Esto continúa hasta que un jugador consigue llegar hasta el principio de la línea del equipo contrario.
- Una vez que un jugador consigue llegar hasta el lado del equipo contrario, ese jugador se reincorpora al final de su línea y dos nuevos jugadores comienzan a moverse por el camino.

## Variaciones del Juego

- Añade obstáculos al camino.
- Haz el camino más largo/corto o utiliza un camino de forma diferente.
- Cuento las puntuaciones dando un punto al equipo cuyo jugador consiga llegar de un lado al otro.
- Da a los jugadores una categoría para que nombren una cosa cuando se encuentren en el medio. Por ejemplo, cada jugador tiene que gritar el nombre de una fruta o verdura, un entorno natural, un estado, etc. antes de RoShamBo. Esta variante es ideal para los profesores que quieran reforzar el aprendizaje de la clase de forma activa.

# SEMILLABALL

**Personas:** 5+ jugadores

**Edades:** 7+

**Meta:** Ser el último jugador en pie evitando ser alcanzado por el balón de cintura para abajo.

**Equipo Necesario:** Pelotas blandas para parques infantiles o balones para “quemados”

**Preparación:** Utilizar un área de juego grande con límites claros y apropiados para el número de jugadores.

## Antes de empezar

- Repasar el tema de la seguridad durante el juego:
  - Realiza lanzamientos por debajo de la cintura.
  - Apunta a la cintura del oponente o por debajo de ella - cualquier cosa por encima de la cintura no cuenta.

## Cómo jugar

- Haz que los jugadores comiencen en una de las líneas límite del espacio de juego con todas las pelotas menos una repartidas por el espacio de juego.
- El balón restante se lanza al aire y los jugadores deben esperar a que el balón rebote tres veces antes de poder moverse para intentar recoger un balón.
- Una vez que un jugador tiene un balón, tiene 5 segundos y hasta tres pasos para lanzar el balón hacia otro jugador y tratar de marcarlo de la cintura para abajo.
- Si un jugador es alcanzado por debajo de la cintura o intenta coger el balón lanzado y lo deja caer, se convierte en una “semilla” agachándose o arrodillándose exactamente en el lugar donde fue alcanzado. Los alumnos con movilidad limitada pueden poner las manos sobre las rodillas o utilizar otra adaptación.
- Si un jugador atrapa un balón lanzado, el jugador que lanzó el balón se convierte en semilla en su lugar.
- Las semillas deben recordar quién las marcó porque pueden “brotar” y seguir jugando cuando la persona que las marcó sea marcada.
- El juego continúa hasta que todos los jugadores hayan sido convertidos en semillas por el mismo jugador, o hasta que se agote el tiempo.
- En caso de que una pelota se salga de los límites, un jugador recuperará la pelota y comenzará a dar tres pasos en cuanto vuelva a pisar los límites con la pelota.

## Variaciones del Juego

- Este juego también puede jugarse como “Semilla Traes” sin pelotas.
- Una vez que un jugador ha sido marcado y es una semilla, puede agarrar una pelota que está a su alcance y tratar de liberarse lanzando la pelota hacia los jugadores de pie.

# CAMBIO

**Personas:** 6-12 jugadores

**Edades:** 5+

**Meta:** Trata de llegar a una esquina/cono diferente de la cancha de 4 Cuadros antes que los demás jugadores.

**Equipo Necesario:** 5 conos o una cancha de 4 cuadros (hecha con pintura, tiza o cinta)

**Preparación:** Una cancha de 4 cuadrados o cuatro conos formando un cuadrado y un cono adicional en el centro

## Antes de empezar

- Repasar las cuatro esquinas/conos hacia las que pueden correr los jugadores.
- Repasar como jugar Ro-Sham-Bo ([Piedra-Papel-Tijeras](#)).

## Cómo jugar

- Haz que un jugador ocupe cada una de las 4 esquinas y el centro de una cancha de 4 cuadrados. Un total de 5 jugadores comienzan a la vez.
- El juego comienza cuando la persona que está en el centro dice la palabra mágica “Cambio” mientras levanta ambas manos en el aire y hace un sonido de palmas.
- Una vez anunciada la palabra mágica, todos los jugadores (incluido el jugador del centro) deben encontrar una nueva esquina/cono para ocupar. Los jugadores no pueden ir al cono del centro.
- Al final de la ronda, quedará un jugador sin esquina/cono. Ese jugador debe ir al final de la fila.
- La primera persona de la fila se convierte en el jugador del centro y comienza la siguiente ronda.
- Si dos jugadores llegan a una esquina al mismo tiempo, juegan una ronda de Ro-Sham-Bo. El ganador se queda en el juego y la persona con menos éxito pasa al final de la fila.

## Variaciones del Juego

- Añade más zonas hacia las que puedan correr los jugadores
- Comienza un gran juego de cambio haciendo que dos jugadores ocupen cada una de las 4 esquinas y el centro de una cancha de 4 cuadrados. Un total de 10 jugadores que comienzan a la vez.
- Utiliza 4 aros de hula de diferentes colores.
  - Haz que el jugador del centro diga en voz alta un color que indique a los jugadores que deben correr o cambiar.
  - El jugador del centro corre hacia el color que ha dicho en voz alta.
  - Todos los demás jugadores deben cambiar de hula-hula, pero no pueden correr hacia el color que se dijo en voz alta.

# FÚTBOL DE TRES LÍNEAS

**Personas:** Grupo grande **Edades:** 6+  
(9+ jugadores)

**Meta:** Ser el primer equipo en marcar un gol en dos minutos.

**Equipo Necesario:** Balón de fútbol, 3 conos y dos porterías de fútbol

**Preparación:** Establece un área de juego lo suficientemente grande para el tamaño del grupo. Coloca tres conos a lo largo de una de las líneas laterales del campo. Si no se dispone de porterías de fútbol, créalas con dos conos a cada lado.

## Antes de empezar

- Explica las reglas básicas del [fútbol](#).

## Cómo jugar

- Divide a los alumnos en tres grupos. Cada grupo debe colocarse en una sola fila detrás de su cono designado.
- El primer jugador de cada fila entra en el campo y forma un equipo de tres.
- El segundo jugador de cada fila entra en el otro lado del campo y forma un equipo de tres.
  - Un jugador de cada equipo juega una ronda de [Piedra-Papel-Tijeras](#) para determinar quién hará el saque inicial.
- Los demás jugadores de la fila esperan su turno mientras animan a los equipos participantes.
- Cuando se marca un gol, el equipo ganador se queda en el campo y el equipo menos acertado vuelve al final de su fila.
  - Los tres siguientes jugadores de la fila entran en el campo para formar un equipo. Este nuevo equipo puede patear el balón.
- Si no se marca un gol después de un tiempo determinado (por ejemplo, 2 minutos), ambos equipos deben volver al final de sus líneas.
- Si un equipo gana tres veces seguidas se ha ganado tres palmadas y debe volver al final de su línea para permitir que otros jugadores tengan una oportunidad.

## Variaciones del Juego

- Los jugadores deben pasar el balón a todos los compañeros antes de anotar.
- Permite a los jugadores elegir un cono diferente para alinearse detrás si su equipo tiene menos éxito.
- Juega con una sola portería. Los equipos que roban el balón mientras están en defensa deben pasar el balón una o dos veces antes de poder anotar.
- Aplique las reglas al baloncesto y juegue un partido de tres contra tres en media

cancha.

- Para mantener el juego en marcha, permite que los jugadores que esperan en la fila inicien una cuenta atrás después de tres tiros fallados de cualquiera de los equipos. Si ninguno de los dos equipos ha anotado después de la cuenta atrás, ambos equipos rotan.